

**EFEKTIVITAS SENAM OSTEOARTRITIS TERHADAP
QUALITY OF LIFE PADA PENDERITA OSTEOARTRITIS**

SKRIPSI

**Diajukan sebagai salah satu syarat
untuk meraih gelar Sarjana Keperawatan**



Disusun Oleh:

NAMA : RICY FATMALA SARY

NIM : J210.181.109

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2019**

HALAMAN PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa

Skripsi yang berjudul :

EFEKTIVITAS SENAM OSTEOARTHRITIS TERHADAP *QUALITY OF LIFE* PADA PENDERITA OSTEOARTHRITIS

Disusun oleh :

RICY FATMALA SARY

J 210 181 109

Telah memenuhi syarat dan disetujui untuk mengikuti ujian Skripsi

Program Pendidikan Sarjana Ilmu Keperawatan

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Oleh

Pembimbing



Chlara Yunita Prabawati, S.Kep,Ns,MSN

PENGESAHAN SKRIPSI

Berjudul:

EFEKTIVITAS SENAM OSTEOARTHRITIS TERHADAP *QUALITY OF LIFE* PADA PENDERITA OSTEOARTHRITIS

Oleh:




**RICY FATMALA SARY
J210 181 109**

**Dipertahankan di hadapan Tim Penguji
Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada tanggal : 16 Desember 2019**

Pembimbing

Chlara Yunita Prabawati, S.Kep.Ns,MSN

Penguji :

1. Chlara Yunita Prabawati, S.Kep.Ns,MSN ()
2. Arum Pratiwi, S.Kp.,M.Kes.,Ph.D ()
3. Dr. Faizah Betty Rahayuningsih, A.,S.Kep.,M.Kes ()

**Menyetujui,
Kaprodi Keperawatan**

Arum Pratiwi, S.Kp.,M.Kes.,Ph.D

NIK. 660

**Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta**



Dr. Mutalazimah, SKM.,M.Kes

NIK.786

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ricy Fatmala Sary
NIM : J210 181 109
Program Studi : S1 Keperawatan
Judul Skripsi : **EFEKTIVITAS SENAM OSTEOARTHRITIS
TERHADAP *QUALITY OF LIFE* PADA
PENDERITA OSTEOARTHRITIS**

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa dalam penulisan skripsi yang saya buat ini merupakan karya saya sendiri, kecuali kutipan-kutipan dan ringkasan-ringkasan yang semuanya telah saya jelaskan sumbernya. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini adalah hasil dari jiplakan dan ditemukan ketidakbenaran dalam pernyataan saya diatas, maka saya bersedia untuk pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 16 Desember 2019

Penulis,



Ricy fatmala Sary
(J 210 181 109)

MOTTO

Setelah kesulitan akan ada kemudahan

Setiap manusia punya masalah dan ujian masing-masing dan KAMU pasti bisa
melewatinya

“jika bersama allah siapa bilang skripsi itu susah”

(Ricy fatmala sary)

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Alhamdulillah segala puji bagi Allah SWT atas berkat rahmatNya yang memberikan selalu kesehatan sehingga peneliti bisa menyelesaikan skripsi ini tepat waktu. Penulis sangat bersyukur dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul “efektivitas senam osteoarthritis terhadap *quality of life* pada penderita osteoarthritis” sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Penulis menyadari dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dr. Sofyan Anif, M.Si, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Dr. Mutalazimah, M.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Arum Pratiwi, S.Kp., M.Kes., Ph.D sebagai Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Chlara Yunita Prabawati, S.Kep, Ns, MSN sebagai pembimbing, Arum Pratiwi, S.Kp., M.Kes., Ph.D sebagai penguji I, dan Dr. Faizah Betty Rahayuningsih, A., S.Kep., M.Kes sebagai penguji II. Terimakasih atas segala perhatian, bimbingan, masukan serta saran yang diberikan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Karyawan puskesmas Kartasura, khususnya desa Makam Haji terimakasih atas support dan kerjasama yang telah diberikan.
6. Wabil khusus kedua orangtua ku tercinta yang selalu memberikan doa, support, dan cinta kasihnya.
7. Teman-teman *nurse kece* angkatan 2018, yang semangat bertukar pikiran, dan kekompakannya.

8. Dan seluruhnya yang ikut memberikan dukungan membantu untuk menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dan kesalahan dalam penyusunan skripsi ini. Dengan segala kerendahan hati, penulis mengharapkan saran dan kritik dari pembaca. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca maupun untuk saya sendiri.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Surakarta, 16 Desember 2019

Penulis

DAFTAR ISI

| | |
|---|-------------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| HALAMAN PERSETUJUAN | ii |
| HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI..... | iii |
| PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI..... | iv |
| MOTTO | v |
| KATA PENGANTAR..... | vi |
| DAFTAR ISI..... | viii |
| DAFTAR TABEL | ix |
| DAFTAR GAMBAR..... | x |
| DAFTAR LAMPIRAN | xi |
| ABSTRAK..... | xii |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Rumusan Masalah | 3 |
| C. Tujuan Penelitian..... | 3 |
| D. Manfaat Penelitian..... | 4 |
| E. Keaslian Tulisan..... | 5 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAK | |
| A. Konsep Osteoarthritis | 7 |
| B. Konsep <i>Quality of Life</i> .. | 13 |
| C. Senam Osteoarthritis | 15 |
| D. Kerangka Teori..... | 24 |
| E. Kerangka Konsep | 25 |
| F. Hipotesis Penelitian | 25 |
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN | |
| A. Jenis dan Rancangan Penelitian | 26 |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian | 26 |
| C. Populasi dan Sampel..... | 27 |
| D. Variabel Penelitian | 28 |
| E. Definisi Operasional..... | 29 |
| F. Instrumen Penelitian | 30 |
| G. Teknik pengumpulan data | 31 |
| H. Pengolahan data dan analisis data | 32 |
| I. Uji validitas dan realibilitas | 34 |
| J. Rencana penelitian dan jadwal penelitian | 36 |
| K. Etika penelitian | 37 |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN | |
| A. Hasil Penelitian | 39 |
| B. Pembahasan | 43 |
| C. Keterbatasan Penelitian | 52 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | |
| A. Simpulan | 54 |
| B. Saran | 54 |

| | |
|----------------------------|--|
| DAFTAR PUSTAKA..... | |
| LAMPIRAN | |

DAFTAR TABEL

| | | |
|------------------|---|----|
| Tabel 3.1 | Definisi Operasional | 29 |
| Tabel 3.2 | Skala kualitas hidup | 31 |
| Tabel 3.3 | Analisis Data | 34 |
| Tabel 3.4 | Hasil uji validitas | 35 |
| Tabel 3.5 | Rencana kegiatan | 37 |
| Tabel 4.1 | Distribusi karakteristik responden | 40 |
| Tabel 4.2 | Gambaran <i>quality of life</i> sebelum dilakukan senam osteoarthritis | 40 |
| Tabel 4.3 | Gambaran <i>quality of life</i> setelah dilakukan senam osteoarthritis | 41 |
| Tabel 4.4 | Hasil uji normalitas | 42 |
| Tabel 4.5 | <i>Quality of life</i> sebelum dan setelah dilakukan senam osteoarthritis | 42 |
| Tabel 4.6 | Perbedaan <i>quality of life pre-post</i> senam OA | 43 |

DAFTAR GAMBAR

| | | |
|-------------------|----------------------|----|
| Gambar 2.1 | Kerangka teori..... | 24 |
| Gambar 2.2 | Kerangka konsep..... | 25 |

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Surat permohonan izin studi pendahuluan

Lampiran 2: Surat izin permohonan penelitian

Lampiran 3: Etical Clereance

Lampiran 4: SOP Penelitian

Lampiran 5: Informed consent/ lembar persetujuan

Lampiran 6: Kuesioner penelitian

Lampiran 7: Buklet senam osteoarthritis

Lampiran 8: Leaflet senam osteoarthritis

Lampiran 9: Dokumentasi kegiatan

Efektivitas Senam Osteoarthritis Terhadap *Quality Of Life* Pada Penderita Osteoarthritis

Ricy Fatmala Sary¹⁾, Chlara Yunita Prabawati²⁾

Abstrak

Senam osteoarthritis merupakan komponen manajemen konservatif untuk pasien osteoarthritis dan secara universal direkomendasikan oleh pedoman klinis, keterlibatan sendi, intensitas nyeri dan tingkat fungsional. Kualitas hidup diartikan sebagai suatu persepsi individu tentang kehidupan mereka yang meliputi tujuan, standar, dan kesejahteraan hidup. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas senam osteoarthritis terhadap *quality of life* pada penderita osteoarthritis. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan rancangan *pre-experimental design* dengan pendekatan *one group pretest* dan *posttest design* dengan sampel berjumlah 40 responden yang terdeteksi osteoarthritis di desa Makam Haji yang diambil dengan tehnik *quota sampling*. Pengukuran *quality of life* menggunakan kuesioner WHO-BREF, *ethical clearance*, *informed consent*, dan kemudian data dianalisis dengan program SPSS versi 23 *for windows*. Hasil uji beda *paired simple t-test* didapatkan $p = 0,180$. Hal ini berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai kualitas hidup sebelum dan setelah dilakukan senam osteoarthritis pada penderita osteoarthritis di desa Makam Haji (Ho diterima). Walaupun hasil efektivitas senam yang dilakukan tidak signifikan berbeda dari sebelum dan setelah intervensi. Tetapi terdapat peningkatan *quality of life* setelah dilakukan senam osteoarthritis yaitu pada domain kesehatan fisik dan domain psikologis. Penelitian ini adalah penelitian yang pertama di Indonesia terkait osteoarthritis pada responden usia produktif. Diharapkan penelitian selanjutnya dapat meningkatkan penelitian lebih ketat dalam mengendalikan variabel yang akan diteliti misalnya frekuensi senam, kualitas dan kuantitas senam yang akan dilakukan dan *explore* lebih dalam lagi tentang domain kesehatan fisik dan domain psikologis pasien osteoarthritis khususnya untuk usia produktif.

Kata kunci: Pasien Osteoarthritis, Senam Osteoarthritis, Quality Of Life

Abstract

Osteoarthritis exercise is a conservative management component for osteoarthritis patients and universally recommended by clinical guidelines, joint involvement, pain intensity and functional. Quality of life is defined as an individual's perception of their life which includes the goals, standards, and welfare of life. To determine the effectiveness of osteoarthritis exercise as a guide to improve the of quality of life for patients with osteoarthritis. This research used quantitative methods with pre-experimental approach one group pre-test and post-test design with 40 respondents detected by osteoarthritis in Makam Haji village taken by purposive sampling technique. The measurement of quality of life used the WHO-BREF questionnaire, ethical clearance, and informed consent. The data were

analyzed with SPSS 23 for windows program. Paired simple t-test different test results obtained ($p = 0.180$). This means that there is no significant difference between the value of quality of life before and after osteoarthritis exercise to osteoarthritis patients in Makam Haji Village (H_0 accepted). However, there was an increased in each domain of quality of life before and after osteoarthritis exercise in the physical and psychological health domains. This study is the first study in Indonesia related to osteoarthritis in productive age respondents, although the results of the effectiveness of osteoarthritis exercise were not significantly different from before and after the intervention. However, there was an increased in quality of life after osteoarthritis exercises, namely in the physical and psychological health domain. Is expected to further researcher can improve the research to be more stringently in controlling the variables such as the frequency of the exercise, the quality and quantity of the exercise that will be deliver, and explore more deeply about the physical and psychological health domain of osteoarthritis patients, especially for productive age.

Keywords: Osteoarthritis Patients, Osteoarthritis Exercise, Quality Of Life